

Knack

26.11.2014

Circulation: 122500

901528

Page: 55

438

Knack

B

FACTCHECKER

'Als je iets gemiddeld 66 dagen niet doet, wordt het een gewoonte'

Psychiater **DAMIAAN DENYS** (Universiteit van Amsterdam), op Radio 1.

ONWAAR

GROTENDEELS ONWAAR

GROTENDEELS WAAR

WAAR

'U bent de man die daar-net een glaasje cava geweigerd heeft?' Zo kondigde Sven Speybrouck op zaterdag 15 november psychiater Damiaan Denys (Universiteit van Amsterdam) aan in het programma *Interne Keuken* op Radio 1. 'Inderdaad', antwoordde de neuro-wetenschapper. 'Ik ga eens proberen om 66 dagen niet te drinken. Want als je iets gemiddeld 66 dagen niet doet, dan wordt dat een gewoonte, zo heeft onderzoek aangetoond. Dan hoef je nooit meer een inspanning te leveren en gaat het als vanzelf.'

Is dat zo? En uit welk onderzoek blijkt dat dan?

De vraag overvalt Denys een beetje. 'Details daarover heb ik hier niet meteen', zegt hij aan de telefoon. 'Maar omdat ik anders misschien van onzorgvuldigheid word beticht, zal ik het een beetje aanscherpen. Het is eigenlijk andersom. Als je gemiddeld 66 dagen iets doet, dan wordt dat een gewoonte. Wel, als dat geldt om een gewoonte aan te leren, dan gaat het ook op om iets af te leren, denk ik. Die termijn is uiteraard een gemiddelde. Bij de ene persoon gaat het sneller dan bij de andere. Maar alle kanttekeningen ten spijt is het wel een wetenschappelijk getal, dat iets zegt over hoe lang het duurt om doelbewust gedrag in gewoontegedrag te veranderen.'



De studie waarnaar Denys verwijst, is een onderzoek uit *European Journal of Social Psychology* van 2009, zo leert een rondvraag bij vier andere experts. Aan 96 vrijwilligers, studenten met interesse in een nieuwe gewoonte zoals dagelijks een stuk fruit eten of een kwartier hardlopen, vroegen Philippa Lally en collega's van de University College London om daarover twaalf weken lang te rapporteren. Elke dag. Was het gelukt? En hoe automatisch voelde dat intussen?

Via zelfrapportage maar wetenschappelijk gemeten, concludeerden de onderzoekers dat het gemiddeld inderdaad 66 dagen duurde vooraleer de handeling aan-

voelde als een gewoonte. 'Maar sommigen deden er 18 dagen over, en anderen 242', benadrukt Eva Ehrlich van de Nederlandse Alcohol en Drugs Infolijn.

Wat is de relevantie dan van het getal 66? 'Die is er niet', zegt psychiater Frieda Matthys (VUB), die de studie ook heeft gelezen. 'Naar de letter is het niet fout, maar de studie is te klein voor robuuste statistische conclusies. De voorspellende waarde van die 66 dagen voor een individu, is nihil. Hoeveel dagen het duurt vooraleer iets als een gewoonte aanvoelt, hangt daarvoor te veel af van persoon tot persoon, van je motivatie, van de context, en van waarover het precies gaat.'

De routine installeren om bij de lunch elke dag een flesje water te drinken is eenvoudiger dan 's avonds telkens een halfuur te mediteren, bijvoorbeeld. 'Een gewoonte afleren duurt bovendien langer dan ze aanleren', zegt psychiater An Van Duyse van hulpverleningscentrum De Sleutel. 'Dat geldt uiteraard voor verslavingen, want afhankelijkheid is veel sterker dan een gewoonte. Maar het principe gaat op voor routines in het algemeen. Uitdoving heeft meer tijd nodig.'

Honderd dagen, bijvoorbeeld? Tweehonderd? 'Iets tussen de drie weken en drie jaar', schat psychiater Loes Gabriëls (KU Leuven).

De betekenis van de studie waarop Denys steunt met zijn persoonlijke experiment – 'een test uit nieuwsgierigheid naar het getal 66' – ligt erin dat ze de zogeheten mythe van 21 dagen ontkracht. Die stamt uit onderzoek waaruit bleek dat patiënten na een amputatie ongeveer drie weken nodig hadden om zich aan te passen aan de nieuwe situatie.

Conclusie:

Op gezag van vier experts beoordeelt *Knack* de stelling als grotendeels onwaar. Wie een gewoonte wil maken of kraken, moet bovenal beginnen op dag één.

Jan Jagers